

ふれあい



今月の表紙：みなとみらいの街並みと帆船日本丸(横浜市)



PickUp/

透析合併症検査について

with Best Hospitality

- 年頭にあたって
- Home Care
～よりよい透析ライフのための豆知識～
- スタッフ&おしごと紹介
- 栄養と食事のお話
- 透析食おすすめレシピ
- New s & Topics
- みんなの広場

年頭にあたって

謹賀新年

明けましておめでとうございます。

本年も皆さまとともに新年を迎えられましたこと、心より感謝申し上げます。

昭和49年4月の丸子クリニックから始まった善仁会グループは、本年で52年目を迎えます。私たちは、新たな時代にあっても変わることなく「思いやりの心」を常に胸に抱き、「心のかよう医療・福祉」の実現に努めてまいります。

本年は午年（うまどし）です。馬は、古来より人々の暮らしを支える傍ら、戦場や移動において力強く駆け抜ける姿から、「発展」や「成長」、そして「物事がうまくいく」という語呂合わせから非常に縁起の良い象徴とされてきました。この「午（うま）」が持つ力強い意味にちなみ、当法人におきましても、地域医療の担い手として、さらなる「飛躍」を目指す一年としてまいります。

さて、医療の世界では今、「デジタル化」が急速に進んでいます。例えば、皆さまの診療情報を複数の病院や薬局でスムーズに共有できるようになるなど、より安全で効率的な医療提供体制の整備が進められています。これは、患者さまお一人おひとりに、よりの確で切れ目のない医療を提供するための大切な取り組みです。当法人は、こうした時代の変化にも柔軟に対応しながら、「馬」のように力強く、地域に根ざした医療機関として前進してまいります。

また、本特集でも取り上げております通り、「透析合併症検査」など医療サービスを通じて、皆さまが安心して治療に専念できる環境づくりに、なお一層努めてまいります。患者さまをはじめ、地域の皆さま方にご満足いただける医療と福祉の提供に努め、関わるすべての方々が笑顔で健やかにお過ごしになられますよう、職員一同、取り組んでまいります。

今後ともなお一層のご指導・ご鞭撻を賜りますよう、何卒宜しくお願い申し上げます。



善仁会グループ

会長 千葉 哲男

Pick Up 透析合併症検査について

善仁会グループでは、患者さま・ご家族さまにより長く、安心して笑顔でお過ごしいただけますように「透析合併症検査」に力を入れております。本号では、それら合併症検査について詳しくご紹介いたします。



腎運営推進部 サポートセンター
放射線チーム・臨床検査チーム

当グループの基幹病院である横浜第一病院、吉祥寺あさひ病院では透析患者さまの合併症の早期発見のために検査を行っております。今回は、透析合併症検査の中でも「CT検査」「心エコー検査」「各種エコー検査(頸部、頸動脈、腹部)」「骨密度検査」「全身骨撮影」の5つの検査をご紹介します。



CT検査



CT検査

検査時間：単純CT 約10分
造影CT 約30分

CTとはComputed Tomography(コンピュータ断層撮影)の略です。ドーナツ状の装置に入り、放射線を使って全身を撮影します。体の内部を輪切りにした画像で、体の中にある臓器の特徴(大きさ・形・内部構造・ほかの組織との位置関係)を細かくみることができます。また撮影した輪切り

の画像をさまざまな方向から確認でき、病変の詳細な位置や広がり把握することができます。

病気の徴候がなくても疾患のリスクが高い方の早期発見を目的に検査を行うことで、動脈硬化による全身の血管の石灰化、感染症による各臓器の炎症反応、肺の水の溜まり具合の評価や心臓の大きさ、腫瘍や結石、炎症などの確認をすることができ

ます。また病気の発見だけではなく、内臓脂肪・皮下脂肪の量や体の内部の筋肉量も測定することができます。

単純CTで異常が見つかった場合は、造影剤を使ってより詳しく検査を行うことができます。血管内に造影剤を注入して撮影することで、血管や腫瘍の造影剤による色の変化を観察し、単純CTより病変の状態を詳細に評価することができます。

心エコー検査(心臓超音波検査)

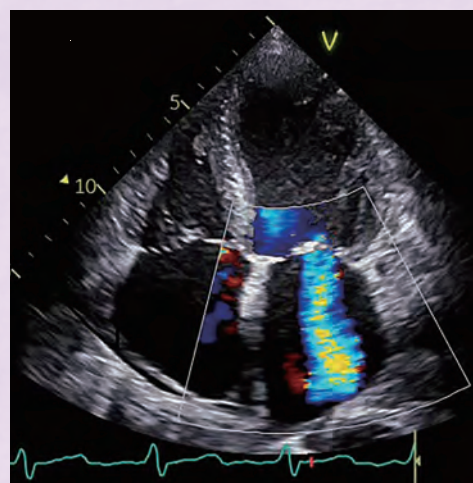
検査時間：約30分程度



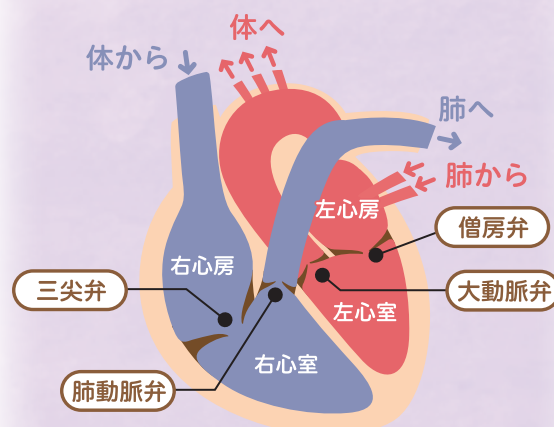
心エコー検査

透析患者さまは、定期的に血圧測定や採血、心電図、レントゲン撮影などの検査を受けられています。血液検査で心臓に負担がかかっている兆候があったり、血圧の変動が気になったり、レントゲンで心胸比に変化がみられたとき、その原因を知るために必要なのが「心エコー検査」です。心エコー検査では心臓の形や動き、血液の流れや内部構造などを知ることができます。

エコー検査とは超音波の出る機械を身体にあてて、内部をリアルタイムでみる検査です。検査を受けるときは、胸を出した状態



心エコー画像(中等度僧帽弁逆流)



でベッドに体の左側を下にして横になります。これは心臓が胸前面に近づいて、肺の影響を受けにくくするためです。また検査の際、身体にゼリーをお付けしますが、それはプローブ(身体に触れる部分)と身体の上に空気があると超音波がうまく伝わらないので、その隙間をゼリーで埋める必要があるためです。検査で使用するゼリーは、肌に安全な成分のものを使用しているので心配はございません。

検査中、息止めのご協力をお願いすることがありますが、息を止めることで一時的に呼吸による画像の揺れをなくし、クリアな画像を撮影するためです。息を止めるのが

つらいときは、無理をせずスタッフにお声がけください。

心エコー検査は、とても詳しく心臓のことがわかる大切な検査のひとつです。必要な画像を撮影するために、検査を受ける方のご協力が大切になる検査ですので、「自分の心臓をよく知るぞ!」という気持ちで前向きにご協力いただけたらと思います。

各種エコー検査(頸部・頸動脈・腹部)

検査時間：約10分～30分程度



腹部エコー検査

【頸部エコー】

透析患者さまは、腎機能の低下により血液中のリンとカルシウムのバランスが崩れ、副甲状腺ホルモンの分泌が増加し、副甲状腺の腫大を引き起こします。この状態を「二次性副甲状腺機能亢進症」と呼びます。主な症状は、骨がもろくなることによる骨折や、関節の痛み、変形です。また、カルシウムが血管などの骨以外の場所へ沈着する「異所性石灰化」により、動脈硬化、心臓弁膜症、関節炎などが引き起こされることもあります。

頸部エコー検査では、甲状腺、副甲状腺の大きさや形、腫瘍の有無、二次性副甲

腺機能亢進症の診断や進行度の確認をすることができます。

【頸動脈エコー】

透析患者さまはリンの排泄が困難になることで、血管が石灰化し、動脈硬化が進行しやすいといわれています。頸動脈エコー検査では、血管の狭窄や閉塞を詳しく調べ、脳梗塞リスクの評価を確認することができます。

【腹部エコー】

透析患者さまは一般の方よりも、がんにかかるリスクが高いといわれています。腹部エコーは腎・肝・脾・胆など腹部の臓器を観察し、腫瘍、結石、炎症を確認し、がんの早期発見に有効な検査です。息止めのご協力をお願いすることがありますが、痛みもなく身体への負担なく行うことができます。

【注意事項】

腹部エコー検査を行う際には、下記の時間以降、食事を摂取しないようにお願いいたします。

午前の検査：前日の22時以降

午後の検査：検査6時間前から

※検査前後の水分摂取(摂取量)・お薬の服用は、必ず医師の指示に従ってください。



骨密度検査

検査時間：約5分～10分程度

腎機能が低下すると、尿中のリンの排泄が困難になることで血液中のリンが過剰になり高リン血症の状態になります。これにより、副甲状腺ホルモンが過剰に分泌され、骨からカルシウムが溶け出し、骨がもろくなることで骨粗鬆症のリスクが高まります。

当グループでは骨粗鬆症学会が推奨しているDEXA法にて骨量を測定しています。転倒などで骨折する確率が高い腰椎と大腿骨頸部を測定し、ほぼ全身の骨密度を正確に測定できます。検査結果は、日本人の標準値と比較し、患者さまの値がどのくらいなのかが分かります。また、前回の検査結果と比較しやすいよう「数値」と「グラフ」で表示されています。



骨密度検査

全身骨撮影

検査時間：約10分程度



全身骨レントゲン撮影

長期透析患者や高齢者に多い合併症の1つに「透析アミロイドーシス」があります。透析アミロイドーシスは、アミロイドが骨や関節、靭帯に沈着することで、関節のしびれや痛み、変形、運動障害がみられるようになり、手根管症候群や多関節痛、破壊性脊椎関節症、脊柱管狭窄症などをきたします。

全身骨撮影は、頸椎、両肩、両手、骨盤、腰椎をレントゲン撮影する検査で、骨の状態や透析アミロイドーシスによる「骨嚢胞（こつのうほう）」の確認ができます。「骨嚢胞」とは、骨の中に液体がたまっている空洞（嚢胞）ができる病変で、主に手関節、肩、骨盤に生じやすいといわれ、進行すると骨折のリスクが高まります。また、頸椎と腰椎の写真からは、破壊性脊椎関節症、脊柱管狭窄症などの確認ができます。

迎春

透析合併症検査を受けてみて

体験談



検査で、吉祥寺あさひ病院まで久し振りの電車移動、「外出は疲れるなあ〜」と見通しのきかない体調と、コロナの不安を感じつつ、たどり着いたのが5年前の初夏。当時も今も検査は緊張する。でも定刻には効率よく配置された検査室を次々と案内され、結果もその場で可能なものは前回との違いや数値の説明を受けて、やっぱり一喜一憂するがそもそも検査が受けられたからこそその安心感だと思う。

「透析合併症の早期発見と予防につながる重要な検査」であることが、歳を重ねるごとに実感されます。毎回出会うスタッフ

の患者への対応力と見識の高さや気遣いには感謝です。

病院の帰りに吉祥寺駅近辺を散策し、許される方は人気店で楽しく孤独のグルメ感を味わえるのも明日への活力源として貴重かと。

私も孫と楽しむ家庭菜園やバードゴルフが続けられるよう、小さな異常や体調の変化を軽視せず、これからも自己管理に努めて、もうちょっと令和の空気を味わいたいものです。



私は透析治療を続けて13年になりますが、これまで特に大きな体調変化もなく、合併症検査は形式的なものだと思っていました。しかし、一昨年受けた透析合併症検査で思いがけない事実が判明しました。心臓の超音波検査で大動脈弁の動きが悪く、血液の流れが狭まっていると指摘

されたのです。自覚症状は無く、まさか心臓の病気が進行しているとは想像もしていませんでした。

精密検査の結果、医師から大動脈弁置換手術を勧められました。初めは手術という言葉に恐怖を感じましたが、放置すれば命に関わる可能性があることを知り、前向きに受け入れる決断をしました。合併症検査を受けていなければ、病気の発見は遅れたらと思うと、早期発見の重要性を痛感します。検査は単なる確認ではなく、自分の未来を守るための大切な機会だと実感しました。

Home Care

よりよい透析ライフのための豆知識

新宿西口腎クリニック
看護部 看護師

係長代行 工藤 正彦



ご自宅で出血してしまったときに

透析治療から帰宅後、シャント穿刺部から出血した際の対処法について、ご説明いたします。まず、慌てずに清潔なガーゼを使ってシャント穿刺部を圧迫止血してください。

「圧迫止血」と言っても、ただ強く押さえればよいというわけではありません。針を刺すと皮膚や血管に穴があきますが、その穴は血液を固める成分が塞いでくれます。これが止血の原理です。あまり強く押さえずると、一見止血できているようにみえますが、これは血流を止めているだけで手を離れたら再度出血し、さらにはシャントが閉塞する危険もあるので注意してください。

止血の方法は、最初の5分はやや強めに押さえ、その後は少し弱めに押さえるのがポイントです。止血時間の目安は、シャントや人工血管の場合は約10分、表在化動脈の場合は約15分ですが、個人差がありますので、クリニックや病院での止血時間を目安にしてください。

※なお、もし聴診器があればご家族の圧迫中、数回聴いていただき、シャント、人工血管の音が聴こえるように圧迫を加減してください。ただし表在化した動脈は聴く必要はありません。

ご帰宅後に出血してしまったとき、もしご家族やホームヘルパーなど手助けして下さる方がいらっしゃる場合は、感染防止のためにビニール袋やビニール手袋を装着し、



圧迫止血を手伝っていただきましょう。最後に止血ベルトを巻いて止血をしてください。絆創膏は「かさぶた」がしっかりできる透析日の翌日までは剥がさないで、出血のため絆創膏が濡れてしまった場合には新しい絆創膏に貼り替えるようにしてください。

止血しにくい原因として、血管に狭い部位があるため血管が緊満していたり、同じ箇所穿刺を繰り返すことで皮膚が薄くもろくなり、止血困難となることが考えられます。

※出血が止まらない、異常な腫れや痛みがある場合など、いつもと違う状態の場合には、すぐに通院されている施設にご連絡ください。

ご自宅でのシャント出血があり、そのときは止血しても再発防止のための原因究明が大切です。血管の超音波検査やシャント外来受診の検討をいたしますので、どうぞスタッフにご相談ください。





患者さま・ご家族の透析ライフをお支えする

スタッフ&おしごと紹介

Vol.5 リハビリチーム

善仁会グループでは、さまざまな職種のスタッフが連携・協働し、皆さまが安心・安全な透析ライフをお過ごしいただけるよう努めております。グループ内の各施設では、さまざまな職種がさまざまなユニフォームを着ていて、「誰が」「何の職種で」「どんなことをしているのか」わかりづらいこともあるかと思います。そこで、日ごろ皆さまをサポートさせていただくスタッフについて、ご紹介してまいります！

今回は、日頃皆さまのリハビリテーションなどでなじみ深い理学療法士について、ご紹介いたします。突然ですが、透析を続けていく中で、「歩くのが大変になった」「疲れやすくなった」と感じることはないでしょうか。透析やその後の疲労感のため安静を余儀なくされることで、筋力や体力が低下しやすくなるのが理由のひとつです。

私たち理学療法士はそのような変化を防ぎ、また改善を図ることで少しでも快適に生活できるよう支援するリハビリテーションの専門職です。当法人では、病院や有床診療所で入院されている患者さま、クリニックに通院されていらっしゃる透析患者さまにリハビリテーションのご提供を行っています。

また、入院患者さまには筋力や体力の維持・向上やご自宅での生活を安心安全に過ごすために必要な動作の練習や適切な福祉用具の提案をしております。通院透析患者さまには透析室医師の指示のもと、看護師や臨床工学技士らと連携して、いつまでも「元気に通院できる」ように透析中の運動療法や、非透析日の運動についてご提案しております。



透析中の運動療法指導

理学療法士が常駐している施設はまだ多くはないですが、クリニックのスタッフ向けに透析中の運動療法や介助が必要な患者さまへの介助方法についてレクチャーするなど、理学療法士がいない施設でも、患者さまに安心してお過ごしいただけるようサポートしています。

私たち理学療法士は、患者さま皆さまが「透析を受けながらも、自分らしい生活を送れること」を目標にし、みなさまの身体づくりを一緒にお支えしてまいります。



福祉用具のご相談も承ります



リハビリテーション指導

栄養と食事のお話



腎運営推進部 サポートセンター 栄養チーム
管理栄養士 小山 友理恵

MCTオイルの活用

最近、食事量が減ったなと感じることはありませんか？ 食事量が減ると、エネルギー不足から筋肉や脂肪が落ち、体力・免疫力が低下する原因になります。「揚げる」、「炒める」という調理法で油を使用したり、脂身の多い肉や魚を利用することで、エネルギーを効率的にとることができますが、あまり脂っこい物は得意ではないという方には、「MCTオイル」がおすすめです。

MCTオイルは一般的な油に比べて、

- ①消化・吸収が速く、すぐエネルギーとして利用される

②胃から分泌される食欲増進ホルモン“グレリン”を活性化させ、体重増加につながる

③無味無臭でさらさらとした口当たりのため、油っこさを感じない
という特徴があります。

また、小さじ1杯（4.6g）で 41kcalとバナナ1/2本分のカロリーに相当します。米飯に混ぜても、おかず（主菜でも副菜のサラダやお浸し等）にかけてもよいです。ただし、一般的な油と使い方は違い、加熱をすると煙が出やすいため、加熱調理には使用できません。使用開始時は、摂取し過ぎると下痢をする可能性があるため、1日小さじ1杯から始め、食事量にあわせて1日小さじ3～6杯程度と、徐々に使用量を増やしていきましょう。

食事量を増やさずにカロリーを上げられるので、食事量が減っている方や体重が落ちてしまっている方はぜひお試しください。

私たち管理栄養士は、施設を巡回して栄養相談も行っております。食事が最近進まないなどのお悩みがございましたら、お気軽にお声がけください。

My Recipe



透析食おすすめ
レシピ。

炒めなます



- 油を使って炒めることでコクが出て、食塩少なめでもおいしくいただけます。
- 少し時間をおくと味が馴染んで、いっそう美味しくなります。
- エネルギー、たんぱく質も少ないので、ボリュームがある料理をあわせることができます。

材料(1人前)

大 根……………50 g
にんじん……………10 g
干しいたけ……………1 g
油揚げ……………3 g
油……………小さじ1/2(2 g)
酢……………小さじ4/5(4 g)
砂糖……………小さじ2/3(2 g)
醤油……………小さじ1/2(3 g)
水……………小さじ1(5 g)
顆粒和風だし……………小さじ1/6(0.5 g)
みつば……………5 g
すりごま……………小さじ1/2(1 g)

栄養価

エネルギー……………62 kcal
たんぱく質……………1.8 g
カリウム……………216 mg
リ ン……………41 mg
食塩相当量……………0.6 g
水 分……………73.0 g

お料理の下準備

- 大根、にんじんは長さ4cmの細切りにする。
- 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、長さ4cmの細切りにする。
- 干しいたけは水で戻しておく（水なら4～5時間、ぬるま湯なら1時間程度）。戻したしいたけは傘を薄切り、軸は石づきを切り落として細切りにする。
- みつばは茹でて3cmの長さに切る。
- Aの調味料をあわせておく。

作り方

- ①フライパンに油を入れて、火にかける。
- ②大根、にんじん、干しいたけ、油揚げを順に加えて炒める。
- ③しんなりしてきたら、あわせたAの調味料を加え、さらに炒め合わせる。
- ④火を止め、みつばとすりごまを加えて混ぜあわせる。

【透析食おすすめレシピ】 （透析患者さま向け）

「透析情報ポータルサイト」では、「透析食おすすめレシピ」をご紹介します。冬におすすめのレシピもございますので、どうぞご覧くださいませ。



献立+α

なますを油で炒めることでコクが増すので、エネルギーをとりたい方や減塩したい方にお勧めのメニューです。
たんぱく質が少ないので、少し多めに肉や魚を食べたい時や、たんぱく質を調整したい時にも向いています。

News & Topics



第47回 善仁会研究報告会

2025年11月16日(日)、「第47回 善仁会研究報告会」を新都市ホール(そごう横浜 9 階)にて開催いたしました。

東京女子医科大学 腎臓内科(内科学講座腎臓内科学分野)星野 純一 教授による特別講演(演題:腎臓リハビリテーションの現状とこれから～人口減少時代を迎えて～)をはじめ、善仁会グループの腎疾患領域、健診領域、老人医療・福祉領域のスタッフから計20演題、ポスター発表も8題と多岐にわたる研究が発表

されました。質疑応答の場面では、研究成果を踏まえ、新たな課題の発見や今後の改善につながる部門・職種を超えた闊達な質問・議論、意見交換が行われました。

研究報告会は、各部門・各施設のワーキンググループでの研究成果を発表することで、グループ内の部門・職種を横断した知識の充実を促し、技術の向上を図る場として行っております。今後も学究的な取り組みと研鑽に邁進し、患者さま、お客さま、ご利用者さまへの質の高い医療サービスの提供につながりますよう努めてまいります。



東京女子医科大学
腎臓内科(内科学講座腎臓内科学分野)
星野 純一 教授



大会長 有村 義宏
(吉祥寺あさひ病院 院長)



特別講演を熱心に聴講するグループ職員



自慢の一枚



さぎ草



自宅 2 階のベランダで
月夜に一羽の鷺が

立川腎クリニック 服部 誠示さま



「お写真」
「透析川柳」
募集!

「みんなの広場」では皆さまからの透析医療についてのご質問や、ご趣味やライフワーク、お取り組みなどのお写真、創作活動などの作品、そしてサラリーマン川柳ならぬ「透析川柳」のご投稿をお待ちしております。ふるってご応募ください!

● 投稿送付先: 各施設スタッフに「ふれあい投稿」としてお渡しください

※ご投稿いただいた作品は返却いたしかねます。ご了承ください



ペン&ペアン

お重つめ 昔話に 花が咲く(小川)

介護老人保健施設 ユーアイビラ

「透析患者さま対応」を特長とする老健施設です。



❖在宅復帰に向けたサポートプログラム
医学的管理の下、リハビリテーションに取り組むことで、ADLの維持・向上をめざします。透析入所やショートステイ、デイケアなどに対応しています。



❖心と体をケアするレクリエーション
お誕生日会、中庭でのガーデンカフェなど季節にあわせた行事で、お一人おひとりが「かけがえのない1日」をお過ごしいただけるよう努めています。

施設へのアクセス

JR青梅線「拝島駅」から徒歩20分
JR五日市線「熊川駅」から徒歩15分
〒197-0004 東京都福生市南田園1-10-3
TEL. 042-539-7122
(受付時間: 9:00~17:00)
※通所リハビリテーション(デイケア)
の見学送迎サービスあり

下記の二次元バーコードを読み込むとお問い合わせフォームにアクセスいただけます。



施設見学も随時実施しておりますので、ご希望の方はお電話もしくはお問い合わせフォームよりご連絡の上、お気軽にご来所ください。